





Fidouxia / “Arte para la Transmutación”

Con el apoyo de: Dirección Municipal de Cultura, Recreación y Conocimiento de Cuenca de Cuenca, Jardín Botánico de Cuenca, Central Dogma, Casa Violeta.

Directora del proyecto FIDOUXIA: Consuelo Flores.

Asistencia técnica: Fernanda Serrano.

Propuesta conceptual: Tania Navarrete.

Talleristas: Natalia Sotomayor, Jorge Aguilar, Tania Navarrete, Consuelo Flores, Margarita González, Silvia Sánchez.

Curaduría y Diseño Gráfico: José Luis Jácome Guerrero.

Producción: Joaquín López, Consuelo Flores.

Asistencia y montaje: Fausto López, Inti López, Tzuí López.

Fig. 1



fidelixia

Fig. 4



Fig. 3



Fig. 6



Fig. 8



Fig. 5

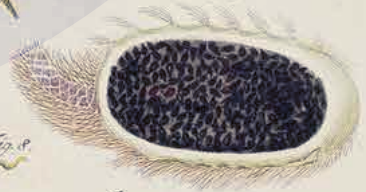


Fig. 10

"Fidouxia: Arte para la Transmutación"

La transmutación implica una alteración profunda de la esencia que nos constituye: un proceso tanto físico como mental. Cambiar un pensamiento es modificar la concepción de la realidad; este cambio puede lograrse mediante rituales de limpieza energética profunda que disuelvan lo antiguo y lo negativo, permitiendo así que nuevas energías, más claras y saludables, tomen su lugar. En este sentido, una transformación natural puede considerarse como un cambio en la morfología del conocimiento.

El arte representa la manifestación o expresión de cualquier actividad creativa y estética humana, donde se plasman emociones, sentimientos y percepciones sobre el entorno, las vivencias o aquello que se imagina sobre la realidad con fines estéticos y simbólicos. La transmutación a través del arte implica un juego imaginativo donde las experiencias y sensibilidades alteran la realidad de quienes entran en contacto con él.

"Fidouxia: Arte para la Transmutación" es un proyecto ganador de los fondos concursables del Departamento de Educación y Cultura de la ciudad de Cuenca. Su objetivo es empoderar los conocimientos transmitidos por generaciones a través del arte, el autocuidado y la conexión con la naturaleza, fortaleciendo así el bienestar emocional y mental para construir relaciones saludables. Para lograr esto, se ha establecido una colaboración con el centro de acogida "Casa Violeta" y el Jardín Botánico de la ciudad de Cuenca, con el propósito de ofrecer talleres de fitoterapia, escritura creativa, autocuidado, desarrollo personal y arte terapia.

Este proyecto guió a las participantes en la exploración de sus propias historias de vida y experiencias a través del arte, estimulando el diálogo y el empoderamiento del entorno natural público como espacio para la sanación.

Mediante "Fidouxia", buscamos ofrecer un espacio donde las mujeres puedan descubrir nuevas formas de autodescubrimiento y transformación, utilizando el arte como herramienta para la conexión con su entorno y consigo mismas.

José Luis Jácome Guerrero.

**Ciclo
de
Talleres**

**Arte
para la
transmutación**



Silvia Sánchez

Naturopatía y Herbolaria
Andina

Consuelo Flores

Autocuidado y desarrollo personal

Margarita González

Danza un espacio de sanación
a través del movimiento corporal

Jorge Aguilar

La lectura de nuestros signos
y cicatrices

Tania Navarrete

Jardinería de emprendimientos

Natalia Sotomayor

Mujeres creadoras



Silvia Sánchez

Naturopatía y Herbolaria Andina

Silvia Chiva Sánchez, trabajo en el área de Medicina Natural, como Naturopatía, con Diplomados en Medicina Ancestral Andina y Ayurveda. Además como Practitioner en Flores de Bach. El trabajo con plantas medicinales lo desarrollo profesionalmente desde hace 25 años.

BREVE INTRODUCCIÓN A LAS PLANTAS MEDICINALES

1. IMPORTANCIA DEL USO DE PLANTAS MEDICINALES: PREVENCIÓN Y CURACIÓN

- En todas las culturas se usan y han usado desde tiempos inmemorables las plantas medicinales, tanto de manera preventiva como curativa, exiendiendo mucha similitud en las maneras de hacerlo.

Acá en Ecuador, tenemos la suerte de contar con una gran cantidad de plantas utilizadas como medicina, pues contamos con una gran Farmacia Vegetal. Muchas de las plantas que usamos en el día a día, fueron introducidas hace cientos de años, por esa razón se las considera de uso ancestral.

Al trabajar con plantas medicinales es de suma importancia conocer el nombre científico de la planta, así evitaremos confusiones al momento de utilizarlas, ya que los nombres comunes o vulgares, cambian de acuerdo a la zona.

- Es muy importante contar familiarmente con un Botiquín Herbario, para tener a mano remedios que servirán en dolencias comunes. Hay muchas maneras de utilizar las plantas como medicina:

Infusiones

Decocciones

Emplastos

Fomentos

Baños

Bálsamos

Jarabes

Vinagres

Aceites, oleatos

Extractos: tinturas, alcoholaturas, etc.

Las plantas pueden ser:

- Estimulantes: estimulan organismo/activan circulación sangre
- Diuréticas: Estimulan producción de orina/ayudan a eliminar líquidos retenidos
- Expectorantes: Descongestionantes
- Astringentes: Antibióticos naturales
- Sedantes: sistema nervioso
- Tónicas: fortalecen Sistema Digestivo, Respiratorio, Circulatorio, Nervioso
- Abortivas: inducen al aborto
- Alopecias: Combaten la calvicie
- Antidogulantes: combaten la formación de coágulos

- Antiespasmódicas: calman la exitación nerviosa
- Antiinflamatorias: Reducen y curan procesos inflamatorios
- Anti arterioescleróticas: Evitan engrosamiento de las arterias
- Anti cancerígenas: regeneradoras celulares, antioxidantes
- Anti diabéticas: Disminuyen el exceso de azúcar en la sangre
- Digestivas: para distintos problemas estomacales e intestinales
- Hepato biliares: Para afecciones del hígado, vesícula, páncreas
- Hemostáticas: para distintas afecciones de la sangre, depurativas
- Cardiotónicas: para afecciones del corazón, circulación.
- Plantas para glándulas y órganos sexuales.
- Plantas para la matriz y las mamas.
- Reconstituyentes: colaboran en procesos de recuperación .
- Y para muchísimas afecciones más, no solo a nivel físico, sino emocional y psicológico.

PLANTAS QUE DEBERÍAMOS TENER EN NUESTRO BOTIQUÍN CASERO

- Sábila (Aloe barbadensis): cicatrizante/desinflamante
- Diente de león (Taraxacum officinale): subir defensas, desinflamantes
- Anís (Pimpinella Anisum): gases
- Eucalipto (Eucalyptus globulus): respiratorio
- Llantén (Plantago Mayor): golpes, bronquios
- Manzanilla (Chamaemelum nobile): nervios, digestiva
- Orégano: digestivo/antibacterial
- Ortiga (Urtica dioica): depurativo/sangre
- Tomillo (Thymus vulgaris): Antiviral
- Clavo de olor (Syzygium Aromaticum) : antiséptico, depurativo, antiviral
- Hierba buena (Menta Spicata): menstruaciones dolorosas
- Lavanda (Lavandula angustifolia): nervios, ansiedad
- Menta (Menta piperita): digestiva/desinflamante
- Hojas del Aire (Kalanchoe pinnata): dolor de oídos/garganta
- Matico (Buddleja globosa): Problemas vaginales, de garganta, cicatrizante
- Toronjil (Melissa officinalis)

2. LA MEDICINA EN LA COCINA

- Orégano: antibacterial: digestivo/respiratorio
- Perejil: hinchazón/diurético
- Culantro: nervios/ansiedad/limpiar metales pesados
- Ajo: antibiótico natural
- Rábano: depurativo
- Cebolla: antibiótico
- Cúrcuma: desinflamante/ preventivo cáncer/ flexibilidad/ dolor articular
- Brócoli: subir defensas/ anticancerígeno
- semilla de linaza: desinflamante/digestivo/salud de las mamas, ovarios
- Lentejas: anemia/ fortalecer sangre/mam salud de las mamas
- Jengibre: antibiótico/ desinflamante/ vómitos, diarreas
- limón: antibiótico, antioxidante
- apio: alcalinizante

Elaboración de Vinagre depurativo: también conocido como Sidra de Fuego, es un preparado que se hace en vinagre de manzana o vinagre blanco, con plantas medicinales, raíces y semillas. Muy útil para fortalecer sistema inmunológico, combatir gripes y resfríos.

En esta ocasión hemos puesto en una base de vinagre blanco, limón, jengibre, ajo, cebolla, zanahoria, rábano, cúrcuma, romero, clavo de olor, orégano.

Se deja macerar en un lugar oscuro durante un mes, luego de ese tiempo se filtra y embotella.

Se toma como preventivo una copita pequeña o el equivalente a dos cucharadas, diluido en un poco de agua, una vez al día, en ayunas, por nueve días. En caso de enfermedad como gripe o resfrío, se toma la misma cantidad tres veces al día.

También la podemos utilizar como aderezo en ensaladas, combinándola con aceite de oliva.

3. IMPORTANCIA DE LOS BAÑOS CON PLANTAS

Los baños con plantas pueden ayudar a aliviar el estrés, mejorar la circulación, aliviar dolores musculares y articulares, promover la relajación del cuerpo y mente, mejorar estado de ánimo, desbloquear energéticamente, para marcar prósperos inicios y más.

-BAÑO AMARGO (LIMPIADOR ENERGÉTICO)

Decocción de plantas en agua)

Altamisa (Ambrosia peruviana)

Ruda (Ruta graveolens)

Santa maría (Tanacetum parthenium)

Ciprés (Cupressus)

Chilchil (Tagetes tenuiflora)

Tabaco (Nicotiana tabacum)

Sal (se añade a la cocción, un pulado de sal en grano)

BAÑO DULCE (FLORECIMIENTO)

Lavanda (Lavandula angustifolia)

Manzanilla (Chamaemelum nobile)

Menta (Menta piperita)

Canela (Cinnamomum verum)

Rosas (Rosa damascena/Rosa turca)

4. ELABORACION JABÓN DULCE FLORECIMIENTO:

Necesitamos:

- 2 kilos de jabón de glicerina transparente o blanco
- de 50 a 100 ml de esencia (depende del aroma, hay algunos fuertes, otros suaves)canela en esta ocasión
- 1/2 taza de glicerina
- 4 cucharadas de avena molida
- 4 gotas de color vegetal

Se deshace la glicerina a fuego super bajo, sin dejar que hierva, ya que perdería sus propiedades. Mientras se deshace, mezclamos en una jarra todos los demás ingredientes. Cuando el jabón está deshecho, combinamos las partes, moviendo suavemente para no hacer mucha burbuja.

Colocamos en los moldes (aunque cualquier cosa puede servir de molde), dejamos enfriar y endurecer, retiramos del molde, envasamos.

Para hacer jabones se puede poner cualquier tipo de polvo, ya sea de hierbas, semillas, cereales, plantas, etc. Se pueden añadir frutas frescas o plantas frescas y se las licua con la glicerina. Se puede dar color con cualquier alimento.

5. PLANTAS CÁLIDAS Y PLANTAS FRESCAS

La clasificación de las plantas cálidas y frescas, tiene muchos conceptos alrededor del mundo. Para algunos esta clasificación depende de como avanza la planta en nuestro organismo, lo cual variaría de un individuo a otro. Otros las clasifican por el origen de la planta, etc.

Existe una clasificación bastante interesante, que tiene su origen en la milenaria medicina china, donde también hacen una referencia a la frescura y calidez de los órganos del cuerpo, y es la siguiente:

Los órganos compactos son cálidos y los huecos son frescos, pero ambos se complementan

Cálidos Huecos / Fríos

Corazón Intestino delgado

Hígado Vesícula biliar

Pulmones Intestino grueso, colon

Bazo, Páncreas Estómago

Riñones Vejiga
Hipertensión Hipotensión
Más circulación, mayor calor Menos circulación, frío pálido
Dilatación Contracción
Más glóbulos rojos, más energía Más glóbulos blancos,
cansancio, debilidad
Calor corporal, baño refrescante Frío corporal

Plantas cálidas y frías

Cálidas Frías

Raíces (por estar dentro del suelo absorbiendo todos los compuestos) Hojas (están en contacto con el exterior)

Hojas pequeñas Hojas grandes

Frutos pequeños Fruto grande

Tallo grueso, espinoso, duro Tallo delgado

Pequeño, fino pero duro Tallo flexible

Pequeño, fino pero espinoso Tallo hueco

Grande pero grueso Suaves

Amargo, salado Dulces, Picantes

Ayudan a tratar patologías frescas, va a regular. Ayudan a tratar patologías cálidas, va a regular.

Ejemplo plantas cálidas:

Aguacate, (Persea americana) árbol grande pero con hojas pequeñas, frutos pequeños, tallo grueso, duro.

Guayaba, (Psidium guajava) árbol de hojas pequeñas, frutos pequeños, tallo grueso, duro. Excelente para diarrea: tres hojas de guayaba en infusión por unos quince minutos, cuando la diarrea es por frío.

Menta, (Menta piperita) hojas pequeñas, tallo delgado y duro
ruda: (Ruta graveolens) hojas pequeñas, tallo delgado y duro
romero: (Rosmarinus officinalis) hojas pequeñas, tallo delgado, espinoso, duro

Cuando una patología ha pasado las 48 horas se vuelve fría, al comienzo la patología es cálida.

Ejemplo plantas frescas:

Hierba luisa, (Cymbopogon citratus) arbusto pequeño, hojas grandes, tallo flexible,

Oreganón: (Plectranthus amboinicus) arbusto pequeño, hojas grandes, tallo flexible

Congona: (Peperomia inaequalifolia) rbusto pequeño, tallo flexible, suave

Apio: (Apium graveolens) arbustiva, tallo acanalado, flexible, hojas grandes

Lechuga: (Lactuca sativa) rastrera, hoja grande, flexible, suave

Llantén: (PLantago mayor) arbustiva, hojas grandes, flexibles.

Según la planta se pueden utilizar por cinco, siete, nueve, quince

o 21 días, hasta tres meses, dependiendo del tratamiento, no indefinidamente una misma planta, ya que se dejaría de aprovechar sus beneficios terapéuticos.

Por ejemplo, para prevención, hacemos un novenario y descansamos 21 días. Luego repetimos. En las pausas vemos el beneficio de la planta. Siempre tiene que haber una pausa. Se puede hacer por tres meses, porqué tres meses, porque en 90 días se dice que hay una nueva célula estructurada.

Si se exagera en los tiempos, el uso de una planta amarga, inhibe los glóbulos rojos y se puede producir anemia.

Hay que usar las plantas con mucho respeto, ya que un abuso de ellas producirá intoxicación que podría tener graves consecuencias.

Para un litro de infusión es suficiente con cuatro cucharadas de plantas fresca picada o dos cucharadas de planta seca picada.

Una receta antigua de potencializar el beneficio de las infusiones, es que una vez que esté lista, se pone en la taza un pedazo de carbón encendido al rojo vivo y se lo deja que se apague dentro del preparado. Se bebe el remedio.

MEZCLAS CÁLIDAS DE PLANTAS

Digestiva: manzanilla, menta, orégano, jengibre (o una sola de ellas)

Respiratoria: orégano, menta, jengibre, eucalipto (solas o acompañadas)

Nervios: culantro, manzanilla, lavanda

MEZCLAS FRESCAS DE PLANTAS

Digestiva: diente de león, llantén, hierba luisa

Respiratoria: llantén, oreja de burro, violetas, patacon panka, borraja

Nervios: toronjil, perejil

Las plantas pueden ser cálidas y frescas, dependiendo que parte de la plante se utilice. Así mismo, una planta fresca en infusión, mantendrá su frescura, pero si hacemos decocción con ella, se volverá cálida.

PLANTA FRESCA Y CÁLIDA

El Maíz: Sus hojas son grandes y su tallo flexible y hueco, planta fresca. Pelo de choclo para calmar y refrescar el riñón. Los granos de maíz, son duros (parte cálida), por eso aporta calor corporal, da energía.

El agua del choclo es cálida, es decir el agua donde se cocinan los choclos. O hervir la tusa del choclo con tres flores de alfalfa, para los bronquios, cuando es por enfriamiento.

La caña del choclo, hacerle secar, se tuesta, se saca ese

polvito, sirve para la sarna, granos, tanto para personas como animales.

La tusa después de haber cocinado el choclo, cocinado con tres flores de borraja, ayuda a descongestionar, también para la sinusitis.

La tusa seca, cruda, quemarle y esa ceniza, es buena para el acné, se coloca en la zona. También ese polvito sirve cuando los niños se orinan mucho en la cama, se pone en el ombligo.

La hoja del choclo para envolver el tabaco, porque cuida y protege. Da una conexión energética con los espíritus elementales.

La raíz del maíz, para desintoxicar, se puede hacer una decocción y poner en una lavacara y meter los pies ahí. Se coge tres raíces de maíz en unos cinco litros de agua por siete minutos, con un poco de jengibre, o sal en grano o panela molida.

La flor del maíz, la señorita: en la parte la interna tiene semillas, cuando la mujer tiene mucha inflamación, mucho cólico, o cuando la mujer va a dar a luz, hacen una agüita con esas semillas y un poco de aguardiente.

También la señorita, es bueno hacer siete espiguitas de la flor, para el dolor crónico de la cabeza.

La hoja del maíz, tiernita, para enfermedad de páncreas, en té, para alergias.

Para desintoxicar, agua de pelo de choclo, tres días con pelo fresco, tres días con pelo seco.

Las semillas de maíz maduro en aguardiente, para cólicos menstruales, poner en el bajo vientre y cubrir con las mismas hojas del maíz. Igual para dolor de las articulaciones.

6. ACEITE VEHICULIZADO

Llamados también Aceites vehiculares, son aceites que se han utilizado como vehículo para plantas medicinales o aceites esenciales. Se los puede utilizar tanto interna como externamente, dependiendo de la planta o aceite esencial utilizado.

Sirve cualquier tipo de aceite vegetal. El aceite de canola casi no tiene aroma y no enrancia, el aceite de girasol suele enranciar con el tiempo, los aceites de maíz y de soya enrancian rápidamente. Los aceites de almendras, oliva, coco, ajonjolí, aguacate, son bastante resistentes y además contribuyen con un aporte alto de vitamina E.

Si nos valemos de plantas medicinales, si se trata de plantas duras como son el romero, eucalipto, pino, laurel, ruda, etc. las podemos utilizar frescas. En cambio, plantas de hojas suaves como la ortiga, albahaca, perejil, etc. se las debe utilizar secas, ya que si están frescas suelen dañarse al poco tiempo.

Los aceites vehiculizados son una manera muy eficiente de conservar las plantas medicinales.

Elaboración:

Primeramente, vemos la cantidad de aceite a utilizar, luego pesamos la cantidad de (MV) material vegetal. Entre 200 a 400 gramos de MV por litro de aceite. Sin embargo resulta muy bien, si ponemos en el frasco primero la hierbe y luego el aceite que debe cubrir siempre un dedo sobre las plantas.

En este caso hemos utilizado aceite de girasol y planta de congona.

Los aceites pueden de ser una sola planta o combinados. Si queremos que sea un aceite que refresque, podemos enterra la botella con la mezcla, durante un mes. Caso contrario si queremos que sea un aceite que caliente, podemos dejarlo al sol o a la intemperie, por un mes.

En botella de color oscuro. Si no contamos con botella oscura, hacemos en cualquier botella, preferiblemente con tapa de metal y lo mantenemos dentro de una alacena.

Hay una manera de acelerar el proceso: En una olla grande, colocamos agua, las botellas bien tapadas con la mezcla de hierbas y aceite y llevamos al fuego, cuando el agua comienza a hervir, bajamos la potencia del fuego, para que el baño maría sea suave y permite que las plantas suelten las propiedades en el aceite. Dejamos que hierva por 40 minutos a una hora. Luego de ese tiempo, dejamos las botellas en la misma olla, hasta que se enfríen y luego guardamos las botellas en un lugar oscuro, por cuatro a siete días, sin destapar.

Luego de esos días, filtramos el preparado y está listo para usarse. Esta es una manera acelerada pero efectiva de conseguir las propiedades de las plantas en aceite.

Estos aceites se los puede ingerir, suficiente con una cucharita de café, disuelta en un poco de agua tibia. Como preventivo, una vez al día, como curativo tres veces al día, por nueve días.

Sirven también para masajes.

Siempre debemos etiquetar los productos realizados, incluyendo fecha de elaboración. Conviene guardar unos dos ejemplares para controlar tiempos y estados.

ACEITE DE FENOGRACO

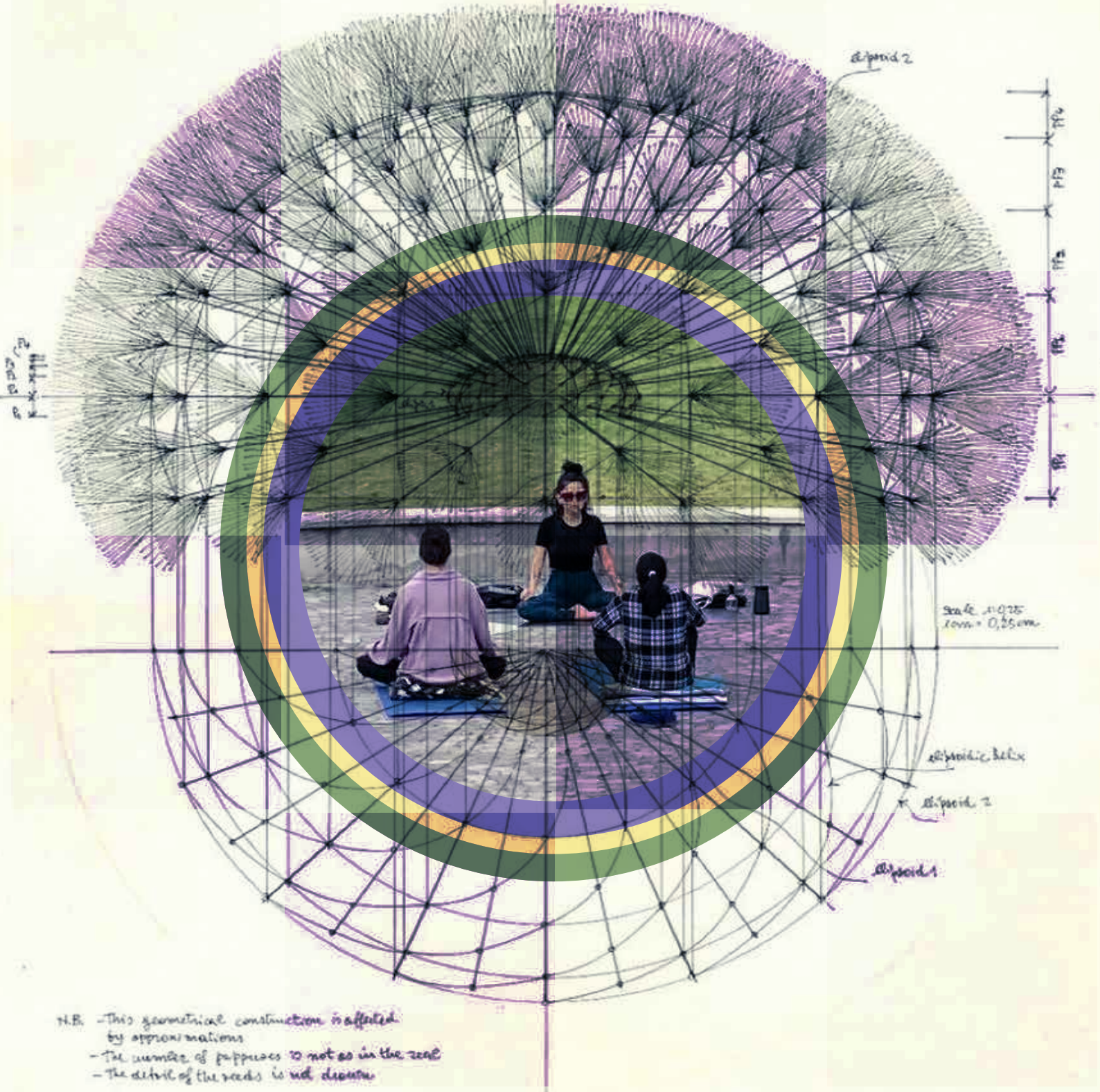
Muy útil para combatir la alopecia y controlar la caída del cabello, además de estimular el crecimiento de nuevo cabello. Para esto se muele media taza de semillas de fenogreco y se coloca en un frasco con aceite de oliva. Se procede al proceso de maceración. Una vez listo, se filtra y se envasa. Se lo utiliza dando suaves masajes circulares en el cuero cabelludo, dos veces por semana. Elaborar productos con plantas medicinales es una constante investigación. Jamás nos saldrá igual un preparado por más que respetemos pesos y medidas ya que las plantas varían según épocas del año, recolección, manejo de las mismas.



Consuelo Flores

Autocuidado y desarrollo personal

Soy gestora cultural, empresaria, psicóloga, futura profesora de yoga, madre de Inti y Tzuí, apasionada y dedicada con una sólida formación en psicología, combino mis habilidades psicológicas con una visión creativa y estratégica, lo que me permite abordar desafíos desde perspectivas únicas y enriquecedoras además de seguir explorando las intersecciones entre la psicología, el yoga y la cultura, para contribuir de manera significativa al enriquecimiento de la sociedad a través de mis habilidades y pasiones.







Margarita González

Danza un espacio de sanación a través del movimiento corporal

Soy investigadora corporal, mística y astróloga védica, hace más de 15 años exploro en las artes escénicas, artes visuales y actualmente me dedico a la investigación del espíritu. Llevo una práctica de conciencia corporal holística a través del autoconocimiento, moléculas sagradas, el sonido, la investigación energética y la astrología. Acompaño procesos de autosanación, movimiento y medicina a través de la investigación y conciencia propia.







Jorge Aguilar

La lectura de nuestros signos y cicatrices

Editor, poeta y ensayista. He colaborado en varias publicaciones locales, nacionales y regionales. Lector y aprendiz de librero. He publicado dos poemarios: 'Encendido Animal de la Noche' (2014) y 'Poemas como escaramuzas y espejos extraviados' (2019). Dirijo un proyecto de Kiosco Librero llamado Odradek, en donde se trata de direccionar la lectura al viandante anónimo de la ciudad, con el fin de alejar los procesos culturales del acartonamiento académico e institucional. Miembro de la Editorial Independiente 'Quillca' desde 2018.

Cicatrices de un alma renaciente

En el entusiasta recuerdo del llano dorado
Reposa un colibrí despampanante.
Querido prado ansioso de ser su guía constante
no desesperes. Deja que galope a su propio ritmo

A cuestras se desliza el hermoso troquilino,
luchando por mantener su conexión con la sinuosa balanza.
Malsano refugio, no eres una llanura cuadrada
descorre las cortinas de la tristeza
sal de tu escondite,
expande tus flores y déjate llevar.

Bonita alma aventurera
enamora con tus miedos
¡Oh, Berta! Pradera inoportuna.
¿Desde cuándo te escondes?
Ve libremente por el zaguán de la noche.

Bélgica Chuchuca Avilés

Fig. 2



Con una mano me sostengo el corazón

Trataba de ver para todos lados
La lluvia caía sobre mis ojos y el pavimento.
Encontré una llaga, muy al fondo de la noche.

No sabía si era una llaga nueva o antigua
Pero me recordaba a las llagas que nos hacen cosquillas en la infancia.

No supero las mañanas en que el café se mezclaba con
el aroma del miedo,

Pero ahora mismo bailo sobre mis recuerdos
El café sabe a café, el miedo está ahí
Esperando como una estatua en la esquina.
Las armas que sostenía el recuerdo de la infancia
Son juguetes que ya se han perdido.

E. R.



Mi cuerpo es una balsa sin nombre

 Mi cuerpo no tiene timonel
 Ni velas.

 Mi cuerpo no ha saboreado la rudeza del mar.
Mi cuerpo no reconoce las caricias de las tormentas.

 Mi cuerpo a veces se pierde sin preguntar.

 Mi cuerpo viaja con las olas
 A veces se acuerda de la sal.

 Mi cuerpo es una balsa sin memoria,
Mi cuerpo es un nombre que se le ha olvidado
 Al mar.

C.L.

La Sed

Pensamos que la sed viene a contarnos los sueños,
Y en realidad nos hace olvidar cómo antes saludá-
bamos a los que traían leña para el fuego,
También dejamos que nuestras heridas vayan a buscar
sanación,

Y todos sus destinos quedan muy lejos.
Vamos caminando sobre muchos desiertos,
La sed nos acompaña, nos hace hablar con los muer-
tos.

No llevamos nada que nos calme la sed
Y tenemos kilómetros de sequedad en la garganta
Pero vamos haciendo una trenza con nuestros cabellos
Para que absorba el rocío y nos libere de los malos
sueños.

G. R. L.





arte



para la



transmutacion



Tania Navarrete

Jardinería de emprendimientos

Creo en la perseverancia como una forma de arte, mi visión y practica artística se desarrolla alrededor de la producción de contenidos culturales y la pedagogía expandida en los territorios que habito. Ejercicio la fotografía documental, la producción, la escritura y la imaginación como una bandera de posibles futuros de bienestar encarnados en la creación de experiencias y espacios dispensadores de felicidad, creo que el arte no es algo separado de la vida.



Flor





Natalia Sotomayor

Mujeres creadoras

Soy terapeuta y profesora de Kundalini Yoga. Acompaño procesos de sanación de personas adultas que buscan aprender a crear seguridad en sus cuerpos y relaciones, recuperar su autenticidad, y mejorar su nivel de conexión consigo mismas y con su entorno. Desde hace 7 años, trabajo en Compassionate Inquiry, entrenando a terapeutas alrededor del mundo a llevar una práctica informada en trauma y basada en la compasión.







bebida solar





Ciclo de talleres
Fidouxia
arte para la transmutación

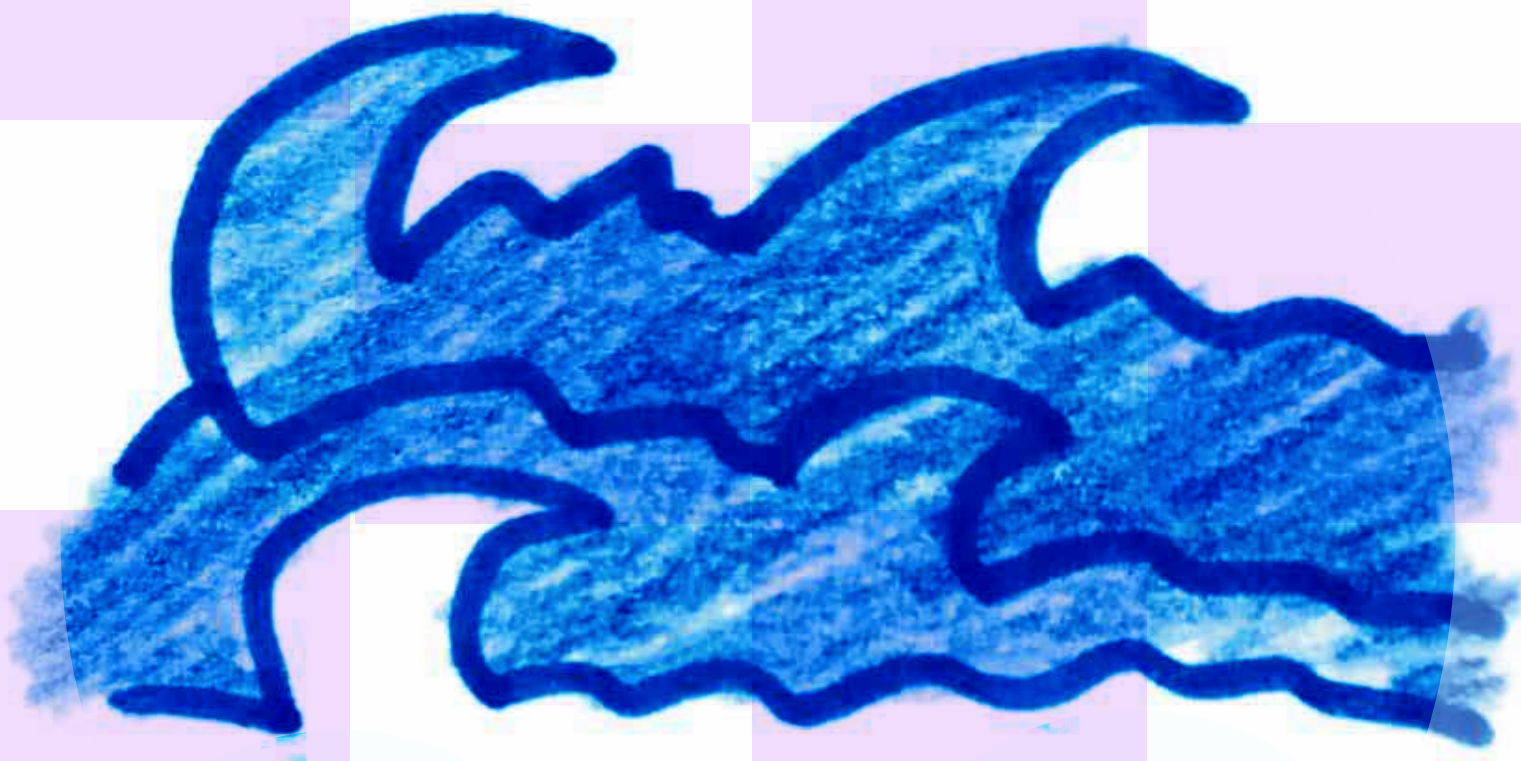








Que la diversidad
sea respetada.



vivir cerca del
mar.





















DOGMA





Con el apoyo de:



ALCALDÍA DE
CUENCA

DIRECCIÓN GENERAL DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y CONOCIMIENTO

**AMOR POR
CUENCA**

**FONDOS
CONCURSABLES
IV CONVOCATORIA**

